

Bühring / Sonn Heilpflanzen in der Pflege

Leseprobe

[Heilpflanzen in der Pflege](#)

von [Bühring / Sonn](#)

Herausgeber: Huber, Hans



<http://www.narayana-verlag.de/b16137>

Im [Narayana Webshop](#) finden Sie alle deutschen und englischen Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise.

Das Kopieren der Leseproben ist nicht gestattet.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.de
<http://www.narayana-verlag.de>



Inhaltsverzeichnis

Vorwort	21
Vorwort zur 2. Auflage	23
1. Die Wurzeln der heutigen Pflanzenheilkunde	25
1.1 Ein Blick in die Geschichte	25
2. Heilweisen mit Pflanzen - Unterschiedliche Sichtweisen und Standpunkte	37
2.1 Die Blinden und der Elefant	37
2.2 Heilpflanzenkunde.....	38
2.3 Phytotherapie	38
2.4 Aromatherapie	40
2.5 Klassische Homöopathie	41
2.6 Bachblütentherapie	42
2.7 Anthroposophisch erweiterte Medizin und Pflege.....	42
2.8 Traditionelle Chinesische Medizin	44
2.9 Ayurveda	45
2.10 Hildegard-Medizin	46
2.11 Spagyrik	47
3. Erklärungsansätze - Forschung in Phytotherapie und Pflege	49
3.1 Die wichtigsten Wirkungsaspekte bei Heilpflanzen-Anwendungen	49
3.2 Die Forderung nach wissenschaftlichen Studien zur Wirkung von Heilpflanzen	49
3.3 Forschung in der Medizin	51
3.3.1 Forschungsmethoden	51
3.4 Forschung in der Phytotherapie	51

3.5	Pflegeforschung	52
3.6	Ermutung zum «Forschen im Alltag»	52
4. Die Wirkstoffe der Heilpflanzen.....		55
	Einleitung	55
4.1	Gerbstoffe	56
	4.1.1 Eigenschaften.....	56
	4.1.2 Wirkungen	56
	4.1.3 Anwendungen	57
	4.1.4 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....	57
	4.1.5 Pflanzen mit Gerbstoffen	57
4.2	Bitterstoffe	57
	4.2.1 Eigenschaften	57
	4.2.2 Wirkungen	58
	4.2.3 Anwendungen	59
	4.2.4 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....	60
	4.2.5 Pflanzen mit Bitterstoffen	60
4.3	Schleimstoffe	60
	4.3.1 Eigenschaften.....	60
	4.3.2 Wirkungen	61
	4.3.3 Anwendungen	62
	4.3.4 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....	62
	4.3.5 Pflanzen mit Schleimstoffen	62
4.4	Ätherische Öle	62
	4.4.1 Eigenschaften	63
	4.4.2 Wirkungen	63
	4.4.3 Anwendungen	64
	4.4.4 Nebenwirkungen und Gegenanzeigen.....	65
	4.4.5 Pflanzen mit ätherischen Ölen.....	65
4.5	Glykoside.....	65
	Die wichtigsten Glykosidgruppen:	66
	4.5.1 Digitalisglykoside	66
	4.5.2 Senfölglykoside.....	67
	4.5.3 Flavonoidglykoside	68
	4.5.4 Anthocyanglykoside.....	69
	4.5.5 Cumarinyglykoside	69
	4.5.6 Saponinglykoside	71
	4.5.7 Phenolglykoside (Salicylate und Arbutin)	72
	4.5.8 Anthrachinonglykoside	74
4.6	Alkaloide.....	75
	4.6.1 Eigenschaften	76
	4.6.2 Wirkungen	76
	4.6.3 Anwendungen	76
	4.6.4 Nebenwirkungen	76
	4.6.5 Pflanzen mit Alkaloiden	77

5. Heilpflanzen in der Pflege	79
5.1 Möglichkeiten, Grenzen und Zeitaufwand	79
5.1.1 «Solche Methoden sind doch in der heutigen Pflege gar nicht umsetzbar!»	79
5.1.2 Anwendungsmöglichkeiten	79
5.1.3 Grenzen und Gefahren bei der Anwendung	81
5.1.4 Ist das Arbeiten mit Heilpflanzen im Pflegealltag nicht zu zeitaufwändig?	83
5.2 Tipps zur Umsetzbarkeit in verschiedenen Pflegebereichen.....	83
5.2.1 Heilpflanzen in den verschiedenen Pflegebereichen - wo geht was?.....	84
5.2.2 Tipps zur praktischen Einführung von Heilpflanzenanwendungen in den Pflegealltag	89
6. Rechtliche und finanzielle Rahmenbedingungen	91
6.1 Arzneimittelsicherheit für moderne Heilpflanzenanwendungen.....	91
6.2 Monographien der Kommission E (Abb. 6-1)	91
6.3 ESCOP-Monographien	94
6.4 WHO-Monographien	94
6.5 Die neun häufigsten rechtlichen Fragen von Pflegenden	95
6.5.1 Sind «alternative» Methoden wie Heilpflanzen-Anwendungen in der Pflege grundsätzlich zulässig?	95
6.5.2 Dürfen Pflegekräfte Heilpflanzen-Anwendungen (z.B. als Tee, als äußere Anwendung) überhaupt selbstständig und eigenverantwortlich anwenden?	95
6.5.3 Ein Fallbeispiel aus der praktischen Pflege	97
6.5.4 Welche Rechte der Selbst- oder Mitbestimmung hat die Patientin?	97
6.5.5 Wer haftet bei alternativen Pflegemethoden?	97
6.5.6 Welcher Sorgfalts-Maßstab gilt für Pflegekräfte, die «alternative» Methoden anwenden?	98
6.5.7 Darf eine Pflegekraft eine Ölmischung für äußere Anwendungen bei einer Patientin selbst herstellen (z. B. ein Basisöl mit einem ätherischen Öl mischen)?	98
6.5.8 Dürfen Quark, Kohl oder Honig überhaupt zur Therapie genutzt werden - verbietet das nicht das Arzneimittelgesetz?.....	98
6.5.9 Kann sich eine Krankenschwester und Fachfrau für Wickel- und/ oder Heilpflanzen-Anwendungen selbstständig machen (z.B. mit einer «Pflegepraxis»)?	98
6.6 Abrechnung und Kostenerstattung von Heilpflanzen-Anwendungen.....	100
6.6.1 Im Krankenhaus	100
6.6.2 In der ambulanten Pflege	100
6.6.3 Stationäre Altenpflege.....	102
7. Tipps in Bezug auf konkrete Pflegeindikationen und Beschwerden	103
7.1 Pflegetipps in Bezug auf die Haut, Haare und Nägel	104
7.1.1 Zur Gesunderhaltung: Tipps für die Haut-, Haar- und Nagelpflege	104
7.1.2 Ekzeme und Hautallergien	106
7.1.3 Sehr trockene Haut	106

7.1.4	Schorfige, schuppige Hautpartien	107
7.1.5	Juckreiz, Hautjucken	107
7.1.6	Übermäßige Fett- und Talgproduktion.....	107
7.1.7	Wunde, nässende Hautpartien und -falten	108
7.1.8	Unreine, entzündliche Haut (Entzündungen, Eiterbildung).....	108
7.1.9	Übermäßiges Schwitzen	108
7.1.10	Hautpilz	109
7.1.11	Herpes	110
7.1.12	Verletzungen/Wunden.....	110
7.1.13	Ödematöses Gewebe	112
7.1.14	Warzen	112
7.1.15	Tipps zur Haarpflege.....	112
7.1.16	Tipps zur Nagelpflege	113
7.2	Pflege Tipps in Bezug auf die Augen.....	114
7.2.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	114
7.2.2	Müde Augen.....	115
7.2.3	Trockene Augen/mangelnder Lidschlag.....	115
7.2.4	Entzündete Augen	116
7.2.5	Tränende, brennende Augen (z. B. allergische Reaktion).....	116
7.2.6	Gerstenkorn	116
7.3	Pflege Tipps in Bezug auf die Ohren.....	116
7.3.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	116
7.3.2	Jucken im Gehörgang	116
7.3.3	Ohrenweh	117
7.4	Pflege Tipps in Bezug auf die Atmung	117
7.4.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	117
7.4.2	Schnupfen (einfacher/festsitzender)	117
7.4.3	Nasenbluten.....	118
7.4.4	Heiserkeit	119
7.4.5	Halsschmerzen	119
7.4.6	Husten	119
7.4.7	Kurzatmigkeit/oberflächliche Atmung.....	121
7.4.8	Schluckauf	121
7.5	Pflege Tipps in Bezug auf Herz, Kreislauf und Gefäße	122
7.5.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	122
7.5.2	Kreislaufschwäche/niederer Blutdruck/Neigung zu Ohnmacht	123
7.5.3	Schwindel/Benommenheit/Herzklopfen.....	123
7.5.4	Erhöhter Blutdruck	123
7.5.5	(Herz-) Beklemmungsgefühl, nervöse Unruhe.....	123
7.5.6	Herzschmerzen	124
7.5.7	Wadenkrämpfe	124
7.5.8	Geschwollene, gestaute Beine	124
7.5.9	Krampfadern (Jucken, Brennen)	124
7.5.10	Venenentzündung	124
7.6	Pflege Tipps in Bezug auf Mund und Zähne	124
7.6.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	124
7.6.2	Trockene Mundschleimhaut	126
7.6.3	Entzündungen von Zahnfleisch und Mundschleimhaut.....	126
7.6.4	Beläge	126

7.6.5	Blutende Mundschleimhaut und Zahnfleisch.....	126
7.6.6	Mundgeruch	126
7.6.7	Zahnschmerzen	126
7.6.8	Druckstellen durch Zahnprothesen.....	127
7.6.9	Rissige Lippen	127
7.6.10	Herpes-Bläschen	127
7.6.11	Entzündung/Schwellung der Ohrspeicheldrüse	127
7.7	Pflegetipps in Bezug auf Magen/Darm/Verdauungstrakt.....	127
7.7.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	127
7.7.2	Appetitlosigkeit	128
7.7.3	Übermäßiger Appetit.....	129
7.7.4	Völlegefühl/Dyspepsie	129
7.7.5	Sodbrennen/saures Aufstoßen	130
7.7.6	Magen-/Oberbauchschmerzen durch Gastritis/überreizte Magenschleimhaut	130
7.7.7	Übelkeit/Erbrechen	130
7.7.8	Blähungen	130
7.7.9	(Gallen-) Kolikschmerzen.....	131
7.7.10	Verstopfung	131
7.7.11	Durchfall	132
7.7.12	Beschwerden durch Hämorrhoiden.....	132
7.7.13	Patientinnen mit Sondennahrung	133
7.8	Pflegetipps in Bezug auf Knochen, Muskeln und Gelenke.....	133
7.8.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung (z. B. Kontrakturenprophylaxe) ..	133
7.8.2	Muskelverspannungen von Nacken und Rücken	135
7.8.3	Muskelkrämpfe und Muskelkater.....	135
7.8.4	Gelenkschmerzen und -Schwellungen (akut/chronisch)	136
7.8.5	Stumpfe Verletzungen (Prellungen/Zerrungen/Verstauchungen).....	137
7.9	Pflegetipps in Bezug auf Nieren und Harnwege	137
7.9.1	Gesunderhaltung/Funktionsunterstützung	137
7.9.2	Unkontrollierter Harndrang.....	139
7.9.3	Reizblase	139
7.9.4	Blasenentzündung/Harnwegsinfekt.....	139
7.9.5	Kolikschmerzen.....	140
7.9.6	Harnverhaltung	141
7.10	Pflegetipps zur Unterstützung der Körperabwehr/Infektabwehr.....	141
7.10.1	Gesunderhaltung/Funktionsstärkung	141
7.10.2	Erhöhte Infektanfälligkeit.....	143
7.10.3	Fieber	143
7.10.4	Lymphknotenschwellung/-verhärtung	144
7.11	Pflegetipps in Bezug auf Allgemeinbefindlichkeit und Orientiertheit	144
7.11.1	(Gesund-) Erhaltung von Wohlbefinden, Ausgeglichenheit, Vertrauen und Orientierung.....	144
7.11.2	Allgemeine Schwäche, Erschöpfungszustände, Kachexie.....	145
7.11.3	Nervosität, Reizbarkeit, Unruhe	145
7.11.4	Wetterfühligkeit.....	146
7.11.5	Gestörte Wärmeregulation.....	146
7.11.6	Desorientierung/Verwirrtheit.....	147
7.11.7	Angst	147
7.11.8	Schockfolgen	147

7.11.9	Depressive Verstimmung	148
7.11.10	Schlafstörungen	148
7.12	Pflege Tipps bei Schmerzen	149
7.12.1	Allgemeines	149
7.12.2	Kopfweg/Migräne	150
7.12.3	Menstruationsschmerzen	151
7.12.4	Nervenschmerzen	151
7.12.5	Schmerzen aufgrund psychischer Stress-Situation.....	151
7.12.6	Generalisierte Schmerzen	151
7.13	Pflege Tipps bei Frauenbeschwerden	152
7.13.1	Allgemeines	152
7.13.2	Menstruationskrämpfe (Dysmenorrhoe)	153
7.13.3	Zu starke Blutung	154
7.13.4	Zu schwache Blutung	154
7.13.5	Vaginaler Ausfluss	154
7.13.6	«Wechseljahrsbeschwerden».....	154
7.14	Pflege Tipps für die Wochenpflege: Die Wöchnerin	155
7.14.1	Allgemeines	155
7.14.2	Pflege der Naht.....	156
7.14.3	Unterstützung der Rückbildung.....	156
7.14.4	Unterstützung der Milchbildung	156
7.14.5	Reduzieren der Milchproduktion/Unterstützung des Abstillens.....	157
7.14.6	Wunde Mamillen.....	157
7.14.7	Milchstau	157
7.14.8	(Beginnende) Brustdrüsenentzündung.....	158
7.15	Pflege Tipps für die Wochenpflege: Das Neugeborene	158
7.15.1	Allgemeines	158
7.15.2	Neugeborenen-Gelbsucht	158
7.15.3	Wundsein	159
7.15.4	Hautveränderungen/Milchschorf	160
7.15.5	Koliken/Blähungen	160
7.15.6	Spucken/Erbrechen.....	161
7.15.7	Zahnungsschmerzen	161
8. Praktische Handlungsanleitungen		163
8.1	Tees und Teezubereitung zur innerlichen Anwendung	165
8.1.1	Zubereitungsarten und Ziehzeit	165
8.1.2	Dosierung	166
8.1.3	Tageszeit	166
8.1.4	Qualitätsanforderungen	166
8.1.5	Aufbewahrung und Haltbarkeit	168
8.1.6	Süßen	168
8.1.7	Verabreichen eines Heilkräutertees - eine pflegerische Maßnahme	169
8.2	Heilkräuter-Frischpresssaft (Frischpflanzensaft)	169
8.3	Alkoholische Pflanzenauszüge.....	170
8.3.1	Definitionen.....	170
8.3.2	Alkoholische Auszüge zur innerlichen Anwendung	170

8.3.3	Alkoholische Auszüge zur äußerlichen Anwendung	171
8.3.4	Alkoholische Auszüge selbst herstellen für den Hausgebrauch.....	171
8.3.5	Vor- und Nachteile von wässrigen gegenüber alkoholischen Auszügen	172
8.4	Öle, Ölmischungen, Ölauszüge und ihre äußerliche Anwendung.....	172
8.4.1	Öle und ihre Differenzierung	172
8.4.2	Lagerung und Haltbarkeit	175
8.4.3	Ölanwendungen als Einreibungen - eine pflegerische Behandlung	175
8.5	Salben	177
8.5.1	Definitionen	177
8.5.2	Qualitätsanforderungen an Salben und Cremes	178
8.5.3	Lagerung und Haltbarkeit	178
8.5.4	Einfache Rezepte zum selbst Herstellen für den Hausgebrauch	179
8.5.5	Salbenanwendungen als Pflegehandlung	180
8.6	Spülungen	180
8.7	Voll- und Teilbäder.....	181
8.7.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung	181
8.7.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze zu Bädern.....	182
8.7.3	Temperatur	182
8.7.4	Dauer	183
8.7.5	Geeignete Tageszeit	183
8.7.6	Umfang des Bades	183
8.7.7	Bäder oder Teilbäder als pflegetherapeutische Handlung	184
8.8	Waschungen	184
8.8.1	Verwendete Zusätze und ihre Dosierung	185
8.8.2	Qualitätsanforderungen an Zusätze für Waschungen	186
8.8.3	Temperatur	186
8.8.4	Dauer und Ablauf der Waschung	186
8.8.5	Geeignete Tageszeit	187
8.8.6	Umfang der Waschung	187
8.8.7	Waschungen als pflegetherapeutische Handlung	187
8.9	Wickel und Auflagen	188
8.9.1	Wirkprinzipien	188
8.9.2	Wickel und Auflagen als pflegerische Handlung.....	188
8.9.3	Grenzen und Gefahren	189
8.9.4	Material	189
8.9.5	Die wichtigsten Kontraindikationen	190
8.9.6	Grundsätzliches zur Durchführung	190
8.9.7	Kurzanleitungen	190
8.10	Sonstiges	205
8.10.1	Trockenbürsten	205
8.11	Heilpflanzen sammeln und trocknen:	
	Tipps für zu Hause und den persönlichen Gebrauch.....	206
8.11.1	Das Sammeln von Heilkräutern	206
8.11.2	Heilkräuter weiterverarbeiten.....	206

9. Heilpflanzen-Monographien	209
9.1 Gebrauchsanweisung	209
9.2 Ackerschachtelhalm/ <i>Equisetum arvense</i> L	211
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	211
Hauptinhaltsstoffe	211
Hauptwirkungen	211
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	211
Indikationen	211
Anwendungsarten	211
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	211
Bewährte Ackerschachtelhalm-Rezepte	212
9.3 Arnika/ <i>Arnica montana</i> L	214
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	214
Hauptinhaltsstoffe	214
Hauptwirkungen	214
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	214
Indikationen	214
Anwendungsarten	215
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	215
Bewährte Arnika-Rezepte	215
9.4 Beinwell/ <i>Symphytum officinale</i> L	217
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	217
Drogenbezeichnung	217
Hauptinhaltsstoffe	217
Hauptwirkungen	217
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	217
Anwendungen	217
Anwendungsarten	218
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	218
Bewährte Beinwell-Rezepte für die Hausapotheke	218
9.5 Birke/ <i>Betula pendula</i> Roth	219
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	219
Drogenbezeichnung	219
Hauptinhaltsstoffe	219
Hauptwirkungen	219
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	219
Anwendungen	219
Anwendungsarten	219
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	220
Bewährte Birken-Rezepte	220
9.6 Blutwurz/ <i>Potentilla erecta</i>	222
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	222
Drogenbezeichnung	222
Hauptinhaltsstoffe	222
Hauptwirkungen	222
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	222
Anwendungen	222
Anwendungsarten	222

	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	222
	Bewährte Blutwurzeln-Rezepte	223
9.7	Große Brennnessel/ <i>Urtica dioica</i> L.	
	Kleine Brennnessel/ <i>Urtica urens</i> L	225
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	225
	Drogenbezeichnung	225
	Hauptinhaltsstoffe	225
	Hauptwirkungen	225
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	225
	Anwendungen	225
	Anwendungsarten	226
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	226
	Brennnesseln «zur rechten Zeit» ernten.....	227
9.8	Fenchel/ <i>Foeniculum vulgare</i> Mill	228
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	228
	Drogenbezeichnung	228
	Hauptinhaltsstoffe	228
	Hauptwirkungen	228
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	228
	Anwendungen	228
	Anwendungsarten	228
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	228
	Bewährte Fenchel-Rezepturen	229
9.9	Frauenmantel/ <i>Alchemilla vulgaris</i> L.....	230
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	230
	Drogenbezeichnung	230
	Hauptinhaltsstoffe	230
	Hauptwirkungen	230
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	230
	Anwendungen	230
	Anwendungsarten	230
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	230
	Bewährte Frauenmantel-Rezepturen	231
9.10	Gänsefingerkraut/ <i>Potentilla anserina</i> L.....	233
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	233
	Drogenbezeichnung	233
	Hauptinhaltsstoffe.....	233
	Hauptwirkungen	233
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	233
	Anwendungen:	233
	Anwendungsarten	233
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	233
	Bewährte Gänsefingerkraut-Rezepturen.....	234
9.11	Goldrute/ <i>Solidago virgaurea</i> L, <i>S. canadensis</i> , <i>S. gigantea</i>	235
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	235
	Hauptinhaltsstoffe.....	235
	Hauptwirkungen	235
	Nebenwirkungen.....	235
	Gegenanzeigen	235

Indikationen.....	235
Anwendungsarten	236
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	236
Bewährte Goldruten-Rezepturen	236
9.12 Hamamelis/Hamamelis virginiana L	237
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	237
Hauptinhaltsstoffe	237
Hauptwirkungen	237
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	237
Indikationen.....	237
Anwendungsarten	237
Anwendungsempfehlung laut Kommission E	238
Bewährte Teemischungen mit Zaubernuss	239
9.13 Heidelbeere/Vaccinium myrtillus L.....	240
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	240
Drogenbezeichnung.....	240
Hauptinhaltsstoffe.....	240
Hauptwirkungen	240
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	240
Anwendungen	240
Anwendungsarten	240
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	240
9.14 Holunder/Sambucus nigra L.....	242
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	242
Drogenbezeichnung	242
Hauptinhaltsstoffe.....	242
Hauptwirkungen	242
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	242
Anwendungen	242
Anwendungsarten	242
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	242
Bewährte Rezepte mit Holunder	243
9.15 Huflattich/Tussilago farfara L	245
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	245
Drogenbezeichnung	245
Hauptinhaltsstoffe.....	245
Hauptwirkungen	245
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	245
Anwendungen	245
Anwendungsarten	245
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	246
Bewährte Huflattich-Rezepturen	246
9.16 Johanniskraut/Hypericum perforatum L	247
Arzneilich verwendete Pflanzenteile	247
Drogenbezeichnung	247
Hauptinhaltsstoffe.....	247
Hauptwirkungen	247
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	247
Anwendungen	247

	Anwendungsarten	248
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	248
	Rezepte mit Johanniskraut	249
9.17	Echte Kamille/ <i>Chamomilla recutita</i> / <i>Matricaria chamomilla</i>	250
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	250
	Drogenbezeichnung	250
	Hauptinhaltsstoffe	250
	Hauptwirkungen	250
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	250
	Anwendungen	250
	Anwendungsarten	250
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	251
	Rezepte mit Kamille	252
9.18	Königskerze/ <i>Verbascum densiflorum</i> Berlol	253
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	253
	Drogenbezeichnung	253
	Hauptinhaltsstoffe	253
	Hauptwirkungen	253
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	253
	Anwendungen	253
	Anwendungsarten	253
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	253
	Rezepte mit Königskerze	254
9.19	Lavendel/ <i>Lavandula angustifolia</i> Mill	256
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	256
	Drogenbezeichnung	256
	Hauptinhaltsstoffe	256
	Hauptwirkungen	256
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	256
	Anwendungen	256
	Anwendungsarten	257
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	257
	Rezepte mit Lavendel	257
9.20	Lein/ <i>Linum usitatissimum</i> L	259
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	259
	Drogenbezeichnung	259
	Hauptinhaltsstoffe	259
	Hauptwirkungen	259
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	259
	Anwendungen	259
	Anwendungsarten	259
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	260
9.21	Linde	
	Sommerlinde/ <i>Tilia platyphyllos</i> Scop.	
	Winterlinde/ <i>Tilia cordata</i> Mill	262
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	262
	Drogenbezeichnung	262
	Hauptinhaltsstoffe	262
	Hauptwirkungen	262

	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	262
	Anwendungen	262
	Anwendungsarten	262
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	262
9.22	Löwenzahn/ <i>Taraxacum officinale</i> Web	264
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	264
	Drogenbezeichnung	264
	Hauptinhaltsstoffe.....	264
	Hauptwirkungen	264
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	264
	Anwendungen	264
	Anwendungsarten	264
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	265
9.23	Malve/ <i>Malva sylvestris</i> L. und Eibisch/ <i>Althaea officinalis</i>	267
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	267
	Drogenbezeichnung	267
	Hauptinhaltsstoffe.....	267
	Hauptwirkungen	267
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	267
	Anwendungen	267
	Anwendungsarten	268
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	268
9.24	Mariendistel/ <i>Silybum marianum</i> (L.) Gaertn./ <i>Carduus marianus</i> L.....	270
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	270
	Drogenbezeichnung	270
	Hauptinhaltsstoffe.....	270
	Hauptwirkungen	270
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	270
	Anwendungen	270
	Anwendungsarten	270
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	271
	Rezepte mit Mariendistel	271
9.25	Melisse/ <i>Melissa officinalis</i> L	272
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	272
	Drogenbezeichnung	272
	Hauptinhaltsstoffe.....	272
	Hauptwirkungen	272
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....	272
	Anwendungen	272
	Anwendungsarten	272
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	272
	Rezepte mit Melisse	274
9.26	Passionsblume/ <i>Passiflora incarnata</i> L	275
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	275
	Drogenbezeichnung	275
	Hauptinhaltsstoffe	275
	Hauptwirkungen	275
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	275
	Anwendungen	275

Anwendungsarten	275
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	275
9.27 Pfefferminze/ <i>Mentha x piperita</i> L.....	277
Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	277
Drogenbezeichnung	277
Hauptinhaltsstoffe.....	277
Hauptwirkungen	277
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	277
Anwendungen	277
Anwendungsarten	277
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	278
9.28 Quark/ <i>Massa lac bovinae ferment. et inspiss</i>	280
Synonyme	280
Arzneilich verwendete Teile	280
Hauptinhaltsstoffe.....	280
Hauptwirkungen	280
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	280
Indikationen	280
Anwendungsarten	280
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	280
9.29 Ringelblume/ <i>Calendula officinalis</i> L	282
Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	282
Drogenbezeichnung	282
Hauptinhaltsstoffe.....	282
Hauptwirkungen	282
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	282
Anwendungen	282
Anwendungsarten	283
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	283
9.30 Rosmarin/ <i>Rosmarinus officinalis</i> L	285
Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	285
Drogenbezeichnung	285
Hauptinhaltsstoffe.....	285
Hauptwirkungen	285
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	285
Anwendungen	285
Anwendungsarten	286
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	286
9.31 Salbei/ <i>Salvia officinalis</i> L.....	288
Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	288
Drogenbezeichnung	288
Hauptinhaltsstoffe.....	288
Hauptwirkungen	288
Nebenwirkungen/Gegenanzeigen	288
Anwendungen	288
Anwendungsarten	289
Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	289
9.32 Schafgarbe/ <i>Achillea millefolium</i> L.....	291
Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	291

	Hauptinhaltsstoffe	291
	Hauptwirkungen	291
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....	291
	Anwendungen	291
	Anwendungsarten	291
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	291
	Rezepte mit Schafgarbe.....	293
9.33	Sonnenhut/Echinacea	294
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	294
	Drogenbezeichnung	294
	Hauptinhaltsstoffe	294
	Hauptwirkungen	294
	Nebenwirkungen	294
	Gegenanzeigen	294
	Anwendungen	294
	Anwendungsarten	295
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae purpureae herba ..	295
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E für Echinaceae pallidae radix.....	295
	Rezepte mit Sonnenhut.....	296
9.34	Spitzwegerich/ <i>Plantago lanceolata</i> L.....	297
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	297
	Drogenbezeichnung.....	297
	Hauptinhaltsstoffe	297
	Hauptwirkungen	297
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....	297
	Anwendungen	297
	Anwendungsarten	297
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	297
	Rezepte mit Wegerich	298
9.35	Thymian/ <i>Thymus vulgaris</i> L	300
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile/Drogenbezeichnung	300
	Hauptinhaltsstoffe	300
	Hauptwirkungen	300
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....	300
	Anwendungen	300
	Anwendungsarten	300
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	301
	Rezepte mit Thymian	301
9.36	Eingriffeliger Weißdorn/ <i>Crataegus monogyna</i> Jacq., Zweigriffeliger Weißdorn/ <i>Crataegus laevigata</i> (Poir.) DC.....	303
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile	303
	Drogenbezeichnung.....	303
	Hauptinhaltsstoffe	303
	Hauptwirkungen	303
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....	303
	Anwendungen	303
	Anwendungsarten	303
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E	304
	Rezept mit Weißdorn.....	305

9.37	Zwiebel/ <i>Allium cepa</i> L.....	306
	Arzneilich verwendete Pflanzenteile.....	306
	Drogenbezeichnung.....	306
	Hauptinhaltsstoffe.....	306
	Hauptwirkungen.....	306
	Nebenwirkungen/Gegenanzeigen.....	306
	Anwendungen.....	306
	Anwendungsarten.....	306
	Anwendungsempfehlung laut Kommission E.....	306
	Rezepte mit Zwiebel.....	307
10.	Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege.....	309
10.1	Ziele des Kapitels.....	309
10.2	Einführung.....	309
	10.2.1 Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege, was ist das?.....	310
10.3	Rahmenmodelle für die pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege.....	310
	10.3.1 Pflanzengestützte Gesundheits- und Krankenpflege im Pflegeprozess.....	313
10.4	Einschätzen des Bedarfs an pflanzengestützter Gesundheits- und Krankenpflege ...	313
10.5	Pflegediagnostische Indikationen für eine pflanzengestützte Pflege.....	314
	10.5.1 Pflegediagnose: beeinträchtigte körperliche Mobilität.....	315
	10.5.2 Pflegediagnose: akute und chronische Schmerzen.....	315
	10.5.3 Pflegediagnose: Beschäftigungsdefizit.....	315
	10.5.4 Pflegediagnose: beeinträchtigte Gedächtnisleistung.....	316
	10.5.5 Pflegediagnose: Machtlosigkeit.....	316
	10.5.6 Pflegediagnose: Selbstversorgungsdefizit bezüglich Essen.....	317
	10.5.7 Pflegediagnosen: soziale Isolation/Vereinsamungsgefahr.....	317
	10.5.8 Pflegediagnose: Schlafstörung mit Schlaf-Wach- Rhythmusumkehr.....	317
	10.5.9 Pflegediagnose: ruheloses Umhergehen.....	317
10.6	Pflegeziele der pflanzengestützten Pflege.....	318
10.7	Planen und Durchführen von pflanzengestützter Pflege.....	318
	10.7.1 Von der allmählichen Ortsfixierung zur Bettlägerigkeit.....	318
	10.7.2 «Indoor-gardening».....	320
	10.7.3 Zimmerpflanzen pflegen.....	321
	10.7.4 Büropflanzen umsorgen.....	321
	10.7.5 Kistchen und Töpfe im Haus bepflanzen.....	322
	10.7.6 Kräuter verarbeiten - Kräutersalze.....	322
	10.7.7 Brotaufstriche mit frischen Kräutern und Blüten.....	323
	10.7.8 Teekräuter.....	324
	10.7.9 Obst und Beeren - ernten und verarbeiten.....	325
	10.7.10 Umgebungen jahreszeitlich kreativ gestalten und bepflanzen.....	328
10.8	Evaluation.....	336
10.9	Selbstpflege fördern im Garten.....	336
10.10	Pflanzengestützte Pflege - Settings und Zielgruppen.....	336
10.11	Pflegeforschung.....	337
10.12	Schlussfolgerungen.....	338
10.13	Literaturtipps zum Weiterlesen und Vertiefen.....	338

Leseprobe von U. Bühring / A. Sonn „Heilpflanzen in der Pflege“

Herausgeber: Huber, Hans

Leseprobe erstellt vom Narayana Verlag, 79400 Kandern,

Tel: 0049 (0) 7626 974 970-0

Anhang	341
Teetabellen	342
Literaturverzeichnis.....	345
Bezugsquellen	351
Heilpflanzengärten	357
Aus- und Fortbildungsmöglichkeiten	359
Autorinnen.....	361
Leben wie der Lein — Zum Tod von Annegret Sonn	365
Sachwortverzeichnis	367



Bühring / Sonn

[Heilpflanzen in der Pflege](#)

376 Seiten, geb.
erschienen 2013



bestellen

Mehr Bücher zu Homöopathie, Alternativmedizin und gesunder Lebensweise

www.narayana-verlag.de